

การศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
Nutrition Status and Health Behavior Studies of Secondary Students
at Demonstration School of Suan Sunandha Rajabhat University

อริสา สีนธุ์
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
arisa.si@ssru.ac.th

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่อง ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการ และพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 800 คน วิเคราะห์ข้อมูลภาวะโภชนาการ โดยการใช้เกณฑ์มาตรฐานสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข โดยรายงานเป็นค่าคะแนนร้อยละ ผลการศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการเป็นไปตามเกณฑ์ นักเรียนร้อยละ 54.00 มีน้ำหนักเหมาะสมตามเกณฑ์อายุ นักเรียนร้อยละ 79.38 มีความสูงเหมาะสมตามเกณฑ์อายุ นักเรียนร้อยละ 50.25 มีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง อยู่ในเกณฑ์สมส่วน โดยในลำดับรองลงมา พบว่า มีนักเรียนส่วนหนึ่งมีภาวะโภชนาการไม่เป็นไปตามเกณฑ์ทั้งภาวะขาดโภชนาการ และโภชนาการเกิน เนื่องจากพฤติกรรมสุขภาพ 6 ด้านของนักเรียนมีความเหมาะสม สอดคล้องไม่เท่ากัน ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล และสภาพแวดล้อม

คำสำคัญ

ภาวะโภชนาการ, พฤติกรรมสุขภาพ, นักเรียนมัธยมศึกษา

Abstract

The purpose of the research workshop in class was to study of nutritional status and health behavior of students in grades 7-12. The target group for this study was 800 students in the Demonstration School of Suan Sunandha Rajabhat University. Analysis of nutrition information and health behavior By using the standards of the Bureau of Nutrition, Department of Health, and Ministry of Public Health Reported as a percentage score. The results of a study on the shock of high school students at The Demonstration School of Suan Sunandha Rajabhat University found that most of the students had nutritional status according to the criteria. 54.00 percent of the students were of the appropriate weight according to the age criteria. 79.38 percent of the students were of the appropriate height according to the age criteria. 50.25 percent of students weight according to height criteria. in proportion In the second order, it was found that some of the students had a nutritional status that did not meet the criteria including malnutrition. and excess nutrition due to the health behaviors of the students in 6 aspects be appropriate consistent, unequal according to differences between individuals and environment.

Keywords

Nutritional Status, Health Behavior, Students of Secondary Students

บทนำ

ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพสังคมและเศรษฐกิจของประเทศที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยพบว่าปัญหาสุขภาพของเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นที่เกิดจากภาวะโภชนาการไม่เหมาะสมมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ทั้งปัญหาด้านการขาดสารอาหาร และภาวะโภชนาการเกิน ซึ่งส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคมของเด็ก (พัชรพัฒน์ สิทธิวงศ์, 2556 : 1) ซึ่งในการพัฒนาประเทศในปัจจุบันมุ่งเน้นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นสำคัญตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 – 10 กล่าวไว้ว่า ให้เน้นการพัฒนาคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาประเทศ โดยยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 เนื่องจากคุณภาพชีวิตที่ดีของประชากร คือ การมีสุขภาพที่ดี (เบญจพร อธิหลวง, 2556 : 1) ภาวะโภชนาการจึงเป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญถึงภาวะสุขภาพ และคุณภาพชีวิตของเด็กไทย เพราะหากเด็กไทยมีการเติบโตด้านร่างกายทั้งน้ำหนักและส่วนสูงไม่เหมาะสมตายวัย จะส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพ ภูมิคุ้มกันบกพร่อง ทำให้เจ็บป่วยบ่อย เป็นเวลานาน และรุนแรง ยังผลไปสู่สติปัญญา ความรู้ และความสำเร็จทางการศึกษา (วิชัย เอกพลากร และคณะ, 2553 : 103-123)

ผลจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีอาหาร เทคโนโลยีการสื่อสาร และกระแสโลกภิวัตน์ที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อม รวมถึงอาหารและโภชนาการเป็นปัจจัยหลักสำหรับการเจริญเติบโตของเด็ก (เบญจพร อธิหลวง, 2556 : 79) ซึ่งโภชนาการที่ดีเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีสุขภาพดี ดังนั้นการประเมินภาวะโภชนาการด้วยการวัดสัดส่วนของร่างกายจัดเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญสำหรับการประเมินสุขภาพ ได้แก่ น้ำหนักและส่วนสูง โดยอาศัยหลักการที่ว่าขนาดและส่วนประกอบของร่างกายจะเปลี่ยนแปลงตามภาวะโภชนาการของบุคคล ซึ่งเป็นผลมาจากพฤติกรรมสุขภาพในลักษณะของอาหารที่บริโภค และการใช้ประโยชน์ของสารอาหารในร่างกายของบุคคล ดังนั้น ผลจากการวัดสัดส่วนของร่างกาย จึงสามารถใช้เป็นดัชนีชี้วัดที่สะท้อนภาวะสุขภาพของบุคคล การเจริญเติบโตของเด็กที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการของบุคคลนั้น และสามารถแปลผลข้อมูลโดยใช้การเปรียบเทียบกับค่าการเจริญเติบโตของเด็กที่มีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพเป็นเกณฑ์อ้างอิง

การส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กไทยกับมาตรฐานที่นำมาใช้เป็นตัวเปรียบเทียบต้องเหมาะสมต่อการพัฒนาความเจริญเติบโต ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยการจัดทำเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตที่เป็นปัจจุบัน จึงมีความจำเป็นเพื่อนำไปสู่การพัฒนาให้เด็กไทยมีการเจริญเติบโตเต็มตามศักยภาพ อันจะส่งผลให้นักเรียนประสบความสำเร็จในการศึกษา เป็นประชากรที่มีคุณภาพ และร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาประเทศต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ในช่วงอายุ 13 – 18 ปี จำนวนทั้งหมด 800 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่

1. เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงที่ได้รับการรับรองจากพาณิชย์จังหวัดในด้านความถูกต้อง
2. แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง และกราฟการเจริญเติบโตตามเกณฑ์ช่วงอายุของกระทรวงสาธารณสุข เพื่อสำรวจและประเมินระดับภาวะโภชนาการของร่างกายทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (weight for age, W/A) ด้านส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (height for age, H/A) และด้านน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (weight for height, W/H) ตามมาตรฐานเกณฑ์การเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 – 19 ปี ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2564)

เกณฑ์การประเมินตามมาตรฐานเกณฑ์การเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 – 19 ปี

2.1 น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ เป็นการนำน้ำหนักมาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของเด็กที่มีอายุเท่ากัน ใช้ดูน้ำหนักของเด็กว่าน้ำหนักมากหรือน้อยกว่าเกณฑ์เมื่อเทียบกับเด็กที่มีอายุเท่ากัน แต่ไม่สามารถบอกได้ว่าเด็กอ้วนหรือไม่ แบ่งกลุ่มภาวะการเจริญเติบโตเป็น 5 ระดับ คือ

น้ำหนักมาก ($>+2$ SD) หมายถึง ยังบอกไม่ได้ว่าเด็กอ้วนหรือไม่ ต้องประเมินโดยใช้กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

น้ำหนักค่อนข้างมาก ($>+1.5$ SD ถึง $+2$ SD) หมายถึง น้ำหนักอาจอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อน้ำหนักมาก ต้องประเมินโดยใช้กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

น้ำหนักตามเกณฑ์ (-1.5 SD ถึง $+1.5$ SD) หมายถึง น้ำหนักเหมาะสม

น้ำหนักค่อนข้างน้อย (<-1.5 SD ถึง -2 SD) หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์

น้ำหนักน้อย (<-2 SD) หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ขาดอาหารกับอายุเสี่ยงต่อการขาดอาหาร

2.2 ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ เป็นการนำส่วนสูงมาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของเด็กที่มีอายุเท่ากัน ใช้ดูการเจริญเติบโตได้ดีที่สุด และบอกลักษณะของการเจริญเติบโตได้ว่าเป็นเด็กสูงหรือเตี้ย เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กทั่วไปที่มีอายุเท่ากัน แบ่งกลุ่มภาวะการเจริญเติบโตเป็น 5 ระดับ คือ

สูง ($> +2$ SD) หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ๆ มีการเจริญเติบโตมากกว่าเด็กทั่วไปในอายุเดียวกัน เป็นส่วนสูงที่จะต้องส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตอยู่ในระดับนี้

ค่อนข้างสูง ($> +1.5$ SD ถึง $+2$ SD) หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ดีมากมีการเจริญเติบโตมากกว่าเด็กทั่วไปในอายุเดียวกัน เป็นส่วนสูงที่จะต้องส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตอยู่ในระดับนี้เช่นกัน

สูงตามเกณฑ์อายุ (1.5 SD ถึง $+ 1.5$ SD) หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ดีแสดงว่า มีส่วนสูงเหมาะสมตามอายุ จะต้องส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตอยู่ในระดับนี้เช่นกัน

ค่อนข้างเตี้ย (< -1.5 SD ถึง -2 SD) หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการขาดอาหารแบบเรื้อรัง เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแลส่วนสูงจะเป็นเด็กเตี้ยได้

เตี้ย (< -2 SD) หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ขาดอาหารแบบเรื้อรังมีส่วนสูงน้อยกว่ามาตรฐาน แสดงถึงการได้รับอาหารไม่เพียงพอเป็นเวลานาน ขาดอาหารเรื้อรัง มีการเจ็บป่วยบ่อย ๆ ซึ่งมีผลทำให้เกิดความชะงักของการเจริญเติบโต

2.3 น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เป็นการนำน้ำหนักเทียบกับมาตรฐานที่ส่วนสูงเดียวกันใช้ดูลักษณะการเจริญเติบโตว่าเด็กมีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ เพื่อบอกว่าเด็กมีรูปร่างสมส่วนอ้วน หรือผอม แบ่งกลุ่มภาวะการเจริญเติบโตเป็น 6 ระดับ คือ

อ้วน ($> +3$ SD) หมายถึง มีภาวะอ้วนชัดเจน (อ้วนระดับ 2) มีน้ำหนักมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากันอย่างมาก เด็กมีโอกาสที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนและเป็นผู้ใหญ่อ้วนมากยิ่งขึ้น ในอนาคตหากไม่ควบคุมน้ำหนัก

เริ่มอ้วน ($> +2$ SD ถึง $+3$ SD) หมายถึง น้ำหนักมากก่อนเกิดภาวะอ้วนชัดเจน (อ้วนระดับ 1) มีน้ำหนักมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากัน เด็กมีโอกาสที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนและเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก

ท่วม ($> +1.5$ SD ถึง $+2$ SD) หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการมีภาวะเริ่มอ้วน เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแลน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับเริ่มอ้วน

สมส่วน (-1.5 SD ถึง $+1.5$ SD) หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมกับส่วนสูง ต้องส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตอยู่ในระดับนี้ แต่อาจพบการแปลผลผิดในกรณีที่เด็กเตี้ย ซึ่งมักพบว่าเด็กมีรูปร่างสมส่วนเช่นกัน ในกรณีเช่นนี้ ถือว่าเด็กมีภาวะขาดอาหาร (เตี้ย) แม้ว่าเด็กจะมีรูปร่างสมส่วนก็ตาม

ค่อนข้างผอม (< -1.5 SD ถึง -2 SD) หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อภาวะผอม เป็นการเตือนให้ระวังหากไม่ดูแลน้ำหนักจะไม่เพิ่มขึ้นหรือลดลง อยู่ในระดับผอม

ผอม (< -2 SD) หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ขาดอาหารฉับพลัน มีน้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐานที่มีส่วนสูงเท่ากัน แสดงว่า ได้รับอาหารไม่เพียงพอ

3. แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ 6 ด้าน ซึ่งได้รับการปรับปรุงมาจากแบบสอบถามเกี่ยวพฤติกรรมสุขภาพของ กิตติยา คำพิงพร และคณะ (2550 : 76 - 80) ประกอบด้วย ด้านที่ 1 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านที่ 3 พฤติกรรมด้านการพักผ่อน ด้านที่ 4 พฤติกรรมด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม ด้านที่ 5 พฤติกรรมด้านการตรวจหรือรักษาสุขภาพ และด้านที่ 6 พฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด

การเก็บรวบรวมข้อมูล ประสานงานกับโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาเพื่อขออนุญาตและเก็บรวบรวมข้อมูล ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 บันทึกผลน้ำหนักและส่วนสูงของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 สอบถามพฤติกรรมสุขภาพ 6 ด้าน จากนั้นนำไปเทียบเกณฑ์อ้างอิงกราฟแสดงการเจริญเติบโตของเด็ก เพศชายและหญิง ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistic) เพื่อสรุปข้อมูลที่ได้จากการศึกษา โดยใช้การคำนวณค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย

1. จากการศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	435	54.38
หญิง	365	45.62
อายุ		
12 ปี	76	9.50
13 ปี	132	16.50
14 ปี	124	15.50
15 ปี	175	21.86
16 ปี	244	30.50
17 ปี	40	5.00
18 ปี	9	1.14

ตารางที่ 1 (ต่อ) ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
นักเรียนแบ่งตามระดับชั้น		
มัธยมศึกษาปีที่ 1	137	17.12
มัธยมศึกษาปีที่ 2	124	15.50
มัธยมศึกษาปีที่ 3	151	18.88
มัธยมศึกษาปีที่ 4	162	20.25
มัธยมศึกษาปีที่ 5	114	14.25
มัธยมศึกษาปีที่ 6	112	14.00
จำนวนนักเรียนทั้งหมด	800	100.00

จากตารางที่ 1 การศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 ในปีการศึกษา 2565 จำนวนทั้งหมด 800 คน ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียน แบ่งออกเป็นเพศชาย จำนวน 435 คน คิดเป็นร้อยละ 54.38 และเพศหญิง จำนวน 365 คน คิดเป็นร้อยละ 45.62 มีอายุระหว่าง 13 – 18 ปี โดยเฉลี่ยมีอายุ 15 ปี และเป็นนักเรียนที่ศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 20.25

ภาวะโภชนาการของนักเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 – 19 ปี แสดงดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ) และเพศ

ภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ)	เพศ		รวม
	ชาย	หญิง	
น้ำหนักมาก	192 (24.00)	96 (12.00)	288 (36.00)
น้ำหนักค่อนข้างมาก	27 (3.38)	31 (3.87)	58 (7.25)
น้ำหนักตามเกณฑ์	209 (26.13)	223 (27.87)	432 (54.00)
น้ำหนักค่อนข้างน้อย	5 (0.63)	8 (1.00)	13 (1.63)
น้ำหนักน้อย	2 (0.24)	7 (0.88)	9 (1.12)
รวม	435 (54.38)	365 (45.62)	800 (100.00)

จากตารางที่ 2 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ ร้อยละ 54.00 มีภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์ รองลงมา คือ มีน้ำหนักมาก ร้อยละ 36.00, มีน้ำหนักค่อนข้างมาก ร้อยละ 7.25, น้ำหนักค่อนข้างน้อย ร้อยละ 1.63 และมีน้ำหนักน้อย ร้อยละ 1.12 ตามลำดับ ภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์อายุเมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า นักเรียนชายและหญิงส่วนใหญ่ มีภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์ โดยนักเรียนชายมีน้ำหนักตามเกณฑ์ จำนวน 209 คน ในจำนวนนักเรียนชายทั้งหมด 435 คน คิดเป็นร้อยละ 48.05 นักเรียนหญิงน้ำหนักตามเกณฑ์ จำนวน 223 คน ในจำนวนนักเรียนหญิงทั้งหมด 365 คน คิดเป็นร้อยละ 61.10

ตารางที่ 3 ร้อยละของนักเรียน จำแนกตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ) ตามระดับการศึกษา

ภาวะโภชนาการ	ระดับการศึกษา						รวม
	ม.1	ม.2	ม.3	ม.4	ม.5	ม.6	
น้ำหนักมาก	6.25	5.00	6.63	7.00	5.63	5.50	36.00
น้ำหนักค่อนข้างมาก	2.25	0.63	0.88	1.38	1.00	1.13	7.25
น้ำหนักตามเกณฑ์	8.63	9.38	10.63	11.25	7.13	7.00	54.00
น้ำหนักค่อนข้างน้อย	0.00	0.25	0.38	0.50	0.25	0.25	1.63
น้ำหนักน้อย	0.00	0.25	0.38	0.13	0.25	0.13	1.13

จากตารางที่ 3 พบว่า นักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ส่วนใหญ่ ร้อยละ 54.00 มีภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์ โดยมากที่สุดอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 11.25 จำนวน 90 คนจากนักเรียนทั้งหมด 800 คน และรองลงมา คือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 10.63 จำนวน 85 คนจากนักเรียนทั้งหมด 800 คน ตามลำดับ

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามภาวะโภชนาการ (ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ) และเพศ

ภาวะโภชนาการ (ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ)	เพศ		รวม
	ชาย	หญิง	
สูง	60 (7.50)	26 (3.25)	86 (10.75)
ค่อนข้างสูง	43 (5.38)	22 (2.75)	65 (8.13)
สูงตามเกณฑ์อายุ	325 (40.63)	310 (38.75)	635 (79.38)
ค่อนข้างเตี้ย	5 (0.63)	3 (0.38)	8 (1.00)
เตี้ย	2 (0.25)	4 (0.50)	6 (0.75)
รวม	435 (54.38)	365 (45.62)	800 (100.00)

จากตารางที่ 4 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ ร้อยละ 79.38 มีภาวะโภชนาการส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ รองลงมา คือ ร้อยละ 10.75 อยู่ในเกณฑ์สูง, ร้อยละ 8.13 อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างสูง, ร้อยละ 1.00 อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างต่ำ และร้อยละ 0.75 อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ตามลำดับ ภาวะโภชนาการส่วนสูงตามเกณฑ์อายุเมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า นักเรียนชายและหญิงส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการสูงตามเกณฑ์อายุ โดยนักเรียนชายมีส่วนสูงตามเกณฑ์ จำนวน 325 คน ในจำนวนนักเรียนชายทั้งหมด 435 คน คิดเป็นร้อยละ 88.50 นักเรียนหญิงน้ำหนักตามเกณฑ์ จำนวน 310 คน ในจำนวนนักเรียนหญิงทั้งหมด 365 คน คิดเป็นร้อยละ 84.93

ตารางที่ 5 ร้อยละของนักเรียน จำแนกตามภาวะโภชนาการ (ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ) ตามระดับการศึกษา

ภาวะโภชนาการ	ระดับการศึกษา						รวม
	ม.1	ม.2	ม.3	ม.4	ม.5	ม.6	
สูง	0.75	0.88	0.63	2.88	0.75	1.13	7.00
ค่อนข้างสูง	0.50	0.25	0.75	1.63	1.13	1.13	5.38
สูงตามเกณฑ์อายุ	15.75	14.25	17.38	15.75	12.25	11.13	86.50
ค่อนข้างต่ำ	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.50
ต่ำ	0.13	0.13	0.13	0.00	0.13	0.13	0.63

จากตารางที่ 5 พบว่า นักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ส่วนใหญ่ ร้อยละ 86.50 มีภาวะโภชนาการส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ โดยมากที่สุดอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 17.38 จำนวน 139 คนจากนักเรียนทั้งหมด 800 คน และรองลงมา คือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 15.75 จำนวน 126 คนจากนักเรียนทั้งหมด 800 คน ตามลำดับ

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) และเพศ

ภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ)	เพศ		รวม
	ชาย	หญิง	
อ้วน	134 (16.75)	43 (5.38)	177 (22.13)
เริ่มอ้วน	50 (6.25)	36 (4.50)	86 (10.75)
ท้วม	20 (2.50)	29 (3.63)	49 (6.13)
สมส่วน	177 (22.13)	225 (28.13)	402 (50.25)
ค่อนข้างผอม	18 (2.25)	17 (2.13)	35 (4.38)
ผอม	36 (4.50)	15 (1.88)	51 (6.38)
รวม	435 (54.38)	365 (45.62)	800 (100.00)

จากตารางที่ 6 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ ร้อยละ 50.25 มีภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง สมส่วน รองลงมา คือ ร้อยละ 22.13 มีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง อ้วน, ร้อยละ 10.75 มีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เริ่มอ้วน, ร้อยละ 6.38 มีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ผอม, ร้อยละ 6.13 มีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ท้วม และร้อยละ 4.38 มีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ค่อนข้างผอม ตามลำดับ ภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์อายุเมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า นักเรียนชายและหญิงส่วนใหญ่ มีภาวะโภชนาการ สมส่วน โดยนักเรียนชายมีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง จำนวน 177 คน ในจำนวนนักเรียนชายทั้งหมด 435 คน คิดเป็นร้อยละ 40.69

นักเรียนหญิงมีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง จำนวน 225 คน ในจำนวนนักเรียนหญิงทั้งหมด 365 คน คิดเป็นร้อยละ 61.64

ตารางที่ 7 ร้อยละของนักเรียน จำแนกตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) ตามระดับการศึกษา

ภาวะโภชนาการ	ระดับการศึกษา						รวม
	ม.1	ม.2	ม.3	ม.4	ม.5	ม.6	
อ้วน	3.75	2.38	3.75	4.63	3.75	3.88	22.13
เริ่มอ้วน	2.25	1.50	1.75	1.75	1.50	2.00	10.75
ท้วม	1.13	0.63	1.25	1.50	0.75	0.88	6.13
สมส่วน	8.63	8.50	10.25	10.13	6.25	6.50	50.25
ค่อนข้างผอม	0.75	0.75	0.63	1.50	0.63	0.13	4.38
ผอม	0.63	1.75	1.25	0.75	1.38	0.63	6.38

จากตารางที่ 7 พบว่า นักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ส่วนใหญ่ ร้อยละ 50.25 มีภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงสมส่วน โดยมากที่สุดอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 10.25 จำนวน 82 คนจากนักเรียนทั้งหมด 800 คน และรองลงมา คือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 10.13 จำนวน 81 คนจากนักเรียนทั้งหมด 800 คน ตามลำดับ

2. จากการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพ 6 ด้านของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตารางที่ 8 ระดับพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

พฤติกรรมสุขภาพ	\bar{X}	S.D.	ระดับพฤติกรรมสุขภาพ
ด้านที่ 1 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	4.61	0.96	สูง
ด้านที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย	4.59	1.03	สูง
ด้านที่ 3 พฤติกรรมด้านการพักผ่อน	4.62	0.94	สูง
ด้านที่ 4 พฤติกรรมด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม	4.42	1.16	สูง
ด้านที่ 5 พฤติกรรมด้านการตรวจหรือรักษาสุขภาพ	4.61	0.96	สูง
ด้านที่ 6 พฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด	4.67	0.90	สูง
รวม	4.59	1.00	สูง

จากตารางที่ 8 พบว่า นักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา มีระดับพฤติกรรมสุขภาพในภาพรวมอยู่ในระดับ สูง ค่าเฉลี่ย 4.59 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.00 โดยเมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนมีระดับพฤติกรรมสุขภาพที่ดีในด้านที่ 6 พฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด โดยมีค่าเฉลี่ย 4.67 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.90 รองลงมา คือ ด้านที่ 3 พฤติกรรมด้านการพักผ่อน มีค่าเฉลี่ย 4.62 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.94 และมีระดับพฤติกรรมสุขภาพน้อยที่สุดในด้านที่ 4 พฤติกรรมด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม ซึ่งอยู่ในระดับ สูง มีค่าเฉลี่ย 4.42 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.16

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการเป็นไปตามเกณฑ์ โดยเมื่อพิจารณาน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ โดยการนำน้ำหนักมาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของเด็กที่มีอายุเท่ากัน พบว่า นักเรียนร้อยละ 54.00 มีน้ำหนักตามเกณฑ์ (-1.5 SD ถึง +1.5 SD) หมายถึง น้ำหนักเหมาะสม เมื่อพิจารณาส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ เป็นการนำส่วนสูงมาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของเด็กที่มีอายุเท่ากัน พบว่า นักเรียนร้อยละ 79.38 มีความสูงตามเกณฑ์อายุ (1.5 SD ถึง + 1.5 SD) หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมตามอายุ และเมื่อพิจารณาตามน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง โดยการนำน้ำหนักเทียบกับมาตรฐานที่ส่วนสูงเดียวกัน พบว่า นักเรียนร้อยละ 50.25 มีน้ำหนักตามส่วนสูงในเกณฑ์สมส่วน (-1.5 SD ถึง +1.5 SD) หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมกับส่วนสูง นอกจากนี้อาจสังเกตได้ว่าในลำดับรองลงมา พบว่า มีนักเรียนส่วนหนึ่งมีภาวะโภชนาการไม่เป็นไปตามเกณฑ์ทั้งภาวะขาดโภชนาการ และโภชนาการเกิน ซึ่งอาจเนื่องมาจากพฤติกรรมสุขภาพ 6 ด้านของนักเรียนมีความเหมาะสม สอดคล้องกันไม่เท่ากันตามความแตกต่างระหว่างบุคคล และสภาพแวดล้อม ซึ่งจากผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของเบญจพร อิทธิวง (2556 : 61-67) ที่ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน พบว่า ความสัมพันธ์ส่วนบุคคลสอดคล้องกับพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน และทำให้นักเรียนแต่ละกลุ่มมีภาวะโภชนาการที่แตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของกัลยาณ โนอินทร์ (2560 : 1-8) ที่ได้ทำการศึกษาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยเรียนและวัยรุ่นไทย พบว่า จากแนวโน้มสภาวะการณตามเกณฑ์การประเมินภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยเรียนและวัยรุ่นไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของอดิษ สังขะทิพย์ และสุวลี โลวีกรณ (2560 : 178-189) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในตำบลกุดปลาตุก อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อายุ 13-14 ปี มีความรู้ในการบริโภคอาหารต่ำ มีทัศนคติในการบริโภคระดับปานกลาง มีการออกกำลังกาย 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ แต่มีการเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ทำให้นักเรียนส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการสมส่วน และควรส่งเสริมการให้ความรู้ปรับเปลี่ยนทัศนคติในการบริโภคอาหาร และส่งเสริมการออกกำลังกายของเด็กต่อไป

2. ผลการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพในระดับสูง แต่มีนักเรียนบางส่วนขาดการดูแลเอาใจใส่และปฏิบัติตามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ดังนี้ ด้านที่ 1 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร นักเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าครบทั้ง 3 มื้อต่อวัน แต่มีนักเรียนบางส่วนมีการอดอาหารในบางมื้อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมื้อเช้า ไม่รับประทานอาหารเช้าที่มีกากใยสูงจำพวกผักและผลไม้ รับประทานขนมกรุบกรอบ ลูกอม ต้มชากาแฟ และน้ำอัดลมเป็นประจำ ด้านที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย นักเรียนส่วนใหญ่ใช้วิธีการเดินเป็นหลัก และมีการออกกำลังกายตามสถานที่ในโรงเรียนในช่วงเวลาว่าง แต่มีนักเรียนบางส่วนละเลยการออกกำลังกาย โดยจะออกกำลังกายเฉพาะในคาบพลศึกษาเท่านั้น ด้านที่ 3 พฤติกรรมด้านการพักผ่อน นักเรียนบางส่วนพักผ่อนอย่างเพียงพอ วันละ 6-8 ชั่วโมง แต่มีนักเรียนบางส่วนไม่มีการพักผ่อนที่เพียงพอ ด้านที่ 4 พฤติกรรมด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม นักเรียนส่วนใหญ่มีการจัดการสิ่งแวดล้อมให้สะอาด ถูกสุขอนามัย ทั้งการซักเสื้อผ้าที่ใส่แล้ว การปิดหน้าต่างห้องนอน การแยกขยะ แต่มีนักเรียนบางส่วนไม่มีการปฏิบัติ ด้านที่ 5 พฤติกรรมด้านการตรวจหรือรักษาสุขภาพ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ มีการตรวจสุขภาพกับแพทย์เป็นประจำทุกปี

แต่นักเรียนบางส่วนไม่เข้ารับการตรวจสุขภาพ และด้านที่ 6 พฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด นักเรียนส่วนใหญ่สามารถจัดการความเครียดได้ดี โดยการทำงานอดิเรก พักผ่อน แต่นักเรียนบางส่วนจัดการความเครียดอย่างผิดวิธี ทำให้สุขภาพเสื่อมถอยลง สอดคล้องกับงานวิจัยของกิตติยา คำพึงพร และคณะ (2550 : 76 – 80) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม พบว่า พฤติกรรมสุขภาพ 6 ด้านของนักศึกษามีความแตกต่างกัน ส่งผลต่อภาวะโภชนาการของนักศึกษา ควรมีนโยบายส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี สอดคล้องกับงานวิจัยของเบญจพร ธิหลวง (2556 : 61-67) ที่ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพทั้ง 6 ด้านอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.42$, S.D = 0.31) และสอดคล้องกับแนวคิดของเพนเดอร์ (2002 : 67) ที่กล่าวว่า พฤติกรรมสุขภาพของคนเป็นไปตามประสบการณ์บุคคลในการกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ส่งผลให้บุคคลกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอื่น ๆ อันจะนำไปสู่ภาวะโภชนาการที่ปกติ การเรียนรู้ และทักษะทางปัญญาที่ใช้ในการวางแผนด้านการบริโภค การออกกำลังกาย และการเผชิญกับความเครียด

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลการวิจัยไปใช้งาน

1) การศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา สามารถรวบรวมข้อมูลสารสนเทศด้านภาวะโภชนาการของเด็กไว้ได้อย่างเหมาะสมในการไปให้แก่ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้ปรับใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาเด็กให้มีการเจริญเติบโตเต็มตามศักยภาพ และส่งผลดีต่อการเรียนต่อไป

2) สถานศึกษาทุกระดับ ควรศึกษาผลการวิจัยและนำไปเป็นฐานข้อมูลในการประยุกต์สู่การปฏิบัติ ในสถานศึกษาอย่างเป็นรูปธรรม จริงจัง และต่อเนื่อง มีการติดตามข้อมูล เทียบเคียง วิเคราะห์ และพัฒนาต่อไป

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

1) ควรมีการพัฒนากระบวนการ เครื่องมือติดตามผลการดำเนินการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อวางแนวทางในการพัฒนาเด็กให้มีการเจริญเติบโตให้เหมาะสมตามวัยที่ชัดเจน ครอบคลุม และสามารถนำไปสู่ความก้าวหน้าทางการเรียนรู้ของผู้เรียนได้อย่างแท้จริง

2) ควรมีการศึกษารูปแบบการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กในด้านอื่น ๆ ให้สอดคล้องกับบริบท สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละโรงเรียนต่อไป

เอกสารอ้างอิง

กัลยาณ โนอินทร์. (2560). ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยเรียนและวัยรุ่นไทย. วารสารพยาบาลทหารบก. 18(พิเศษ) : 1-8

กิตติยา คำพึงพร และคณะ. (2550). พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม. นครปฐม : วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.

เบญจพร ธิหลวง. (2556). พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในอำเภอดอยหล่อ จังหวัดเชียงใหม่. เชียงใหม่ : วิทยานิพนธ์หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตรบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.

- พัชรพัฒน์ สิทธิวงศ์. (2556). การบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนบ้านดอนแก้ว อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่. เชียงใหม่ : การค้นคว้าอิสระ หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิชัย เอกพลากร และคณะ. (2553). รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 (สุขภาพเด็ก). นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2564). แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง และกราฟการเจริญเติบโตตามเกณฑ์ช่วงอายุของกระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.
- อดิษ สังขะทิพย์ และสุวลี โลวีรกรณ์ (2560). พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในตำบลกุดปลาตุก อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. 19(1) : 178-189.
- Pender N.J. (2002). Health promotion in nursing practice (4th ed.). Upper Saddle River, NJ : Prentice Hall.